

石川県でも栽培!

もっと気軽に楽しみたい 食べられる花

レストランやカフェなどで皿やグラスを飾る花々を目にしたことはありませんか？それは、料理に彩りを添える食材として注目が集まっているエディブルフラワー。専用に栽培された、食用花です。石川県に、全国からシェフが視察に訪れるエディブルフラワー農園があると聞き訪ねてみました。



01

エディブルフラワー ってなに？

edible(食べられる) flower(花)とは、

無農薬や低農薬で育てた食用に適した花のこと。観賞用の花の中から毒性がなく生で食べられるものを選んでおり、専用の品種がある訳ではありません。

エディブルフラワーというと、レストランなどで目にするバラやパンジーなどカラフルな洋花を思い浮かべますが、菜の花や桜、菊などは日本で昔から食べられてきたエディブルフラワー。単なる添えものではなく、味や香りを生かして料理を引き立てる食材として料理のジャンルを問わず使われています。

POINT

食用として育てた花
= エディブルフラワー

POINT

公園や
庭の花は
NG!

POINT

桜や菊も!
意外と
身近な存在



取材協力



あんがとう農園

明星 孝昭さん
Myosei Takaaki



畑やハウスいっばいに無農薬のエディブルフラワーやハーブなどを栽培。



column

能登半島で発見!

約200種のエディブルフラワーが咲く

あんがとう農園とは？

里山の風景が広がる中能登町で、約200種のエディブルフラワーやハーブなどを育てる「あんがとう農園」。一番の特徴は、「自分の子どもが生で食べられる安心・安全な作物をつくりたい」という想いのもと、農薬を使わず、肥料や水さえも過度に与えない栽培方法。一つ一つの植物をよく観察し、変化を見逃さず、知恵を絞っていきいきと育つ環境を整えることで、虫を寄せ付けず、病気にも強い作物に育てています。ハーブや野菜も同じ方法で育てるため、その花もエディブルフラワーとして出荷することができ、より多くの品種が揃うことも全国のシェフやパティシエから引き合いが絶えない理由です。

現在は、全国のレストランやカフェ、パティスリーといったプロ向き販売がメインですが、今後はより多くの人に彩り豊かなエディブルフラワーや体を癒す効果もあるハーブに触れてもらえる場所をつくることを考えているそう。不定期でエディブルフラワーとハーブ摘み放題のイベントも開催予定とのことなので、詳細はSNSをチェック!

石川県中能登町生まれ。就農11年目。県内の米農家で修行した後、多品種を育てる野菜農家として独立。独学で習得した方法により無農薬で栽培するエディブルフラワーやハーブの品質や種類の豊富さが評判となり、県内はもとより全国から食のプロたちが畑の見学に訪れます。

お家で楽しむには？

レストランやカフェ、パティスリーなどで目にすることは増えたものの、エディブルフラワーを自宅でするうとなると戸惑いもあるのではないのでしょうか。最近ではスーパーでも手に入りますから、特別な日や人が集まるパーティーをきっかけに、食卓に取り入れてみませんか。



花びらをちぎり取って料理の皿に散らすだけでも、華やかさがアップして“映え”メニューに! 飲みもののグラスに花をそのまま浮かべるのもテーブルが華やぐ演出です。サラダに混ぜたり、デザートのデザートに添えれば会話の花も咲きそうです。

PRESENT

読者プレゼント

あながとう農園で育った新鮮なエディブルフラワーとハーブの詰め合わせを抽選で3名様にプレゼント。あなたならではの楽しみ方を見つけてください!



あながとう農園から直送!
無農薬で育った
春のエディブル
フラワー&ハーブ

抽選で
3名様に
プレゼント

※写真はイメージです。
花の種類など内容は実際のもものと異なります。

応募方法

必要事項を明記して下記応募先までハガキでご応募ください。応募はお一人様1回までとさせていただきます。

※当選は商品の発送をもって代えさせていただきます。

必要事項 ①組合員証記号番号、②住所、③氏名、④電話番号を明記してください。

応募先 〒920-8555 金沢市幸町12番1号
石川県市町村職員共済組合 総務課
「Well 読者プレゼント」係まで

応募締切 2023/5/15着まで

食用花にも“旬”がある!

季節のエディブルフラワー

野菜と同じようにエディブルフラワーにも栽培に適した季節があります。春・夏に出合う機会が増える食用花をご紹介します。

和名は矢車草。



コーンフラワー

王妃マリー・アントワネットが愛した可憐でやさしい香りの花です。



小さな白い花が
かわいい

ウインター
パースレイン

葉の中央から白い花を咲かせます。葉に厚みがありシャリシャリとした食感が楽しい。



カーネーション

赤やピンクなどカラーが豊富で味にくせが少ないため、スイーツなどにも使われます。



マリーゴールド

菊の花にも似た味わい。加熱しても色落ちしないため幅広い料理に使われます。

見た目も
華やか!



キンギョソウ

金魚が泳いでいるような独自の形。食べるのみならずしさとやさしい酸味を感じます。



ダリア

華やかさでは群を抜く花。サクサクとした食感で、加熱料理にも向いています。